



Diada



EL MASAJE DEL BEBÉ 0-12 meses

Conecta con tu bebé a través del masaje

Aprenderás:

Los beneficios del masaje en el bebé.

El poder del masaje sobre la interacción, la estimulación, la relajación y el alivio.

La creación del vínculo y el apego seguro.

Conocerás el programa IAIM y la filosofía de Vimala McClure.

Aprenderás las posibilidades que te ofrece el masaje como herramienta.

Podrás aclarar tus dudas



Raquel Cuenca Nieto

Psicóloga colegiada (M-21929). Psicóloga sanitaria
Especialista en Atención Temprana
Especialista en Técnicas de Psicodiagnóstico
Experta en Psicoterapia Psicodramática con Niños y Adolescentes
Cursando especialista en Psicoterapia y Psicodrama
Educativa de Masaje del Bebé (AEMI)

Teléfono de contacto: (+34) 91 134 23 04

E-mail de contacto: info@grupodiada.es



Diada



BENEFICIOS DEL MASAJE INFANTIL EN EL BEBÉ

- **Interacción:**
 - Fomento del vínculo y apego seguro
 - Comunicación verbal y no verbal y formas de comunicación preverbal
 - Momento íntimo y tiempo de calidad
 - Atención individualizada
 - Sentimiento de respeto
 - Participación de todos los sentidos
 - Amor, tolerancia, tacto nutritivo
 - Contacto temprano con ambos padres, empatía e imitación
- **Estimulación de:**
 - Aparatos circulatorio, digestivo, respiratorio
 - Sistemas endocrino, inmunológico, linfático, vestibular (coordinación y equilibrio)
 - Desarrollo del lenguaje, mejora del aprendizaje
 - Desarrollo y tono muscular, crecimiento, integración sensorial, conexiones neuronales
 - Conciencia cuerpo-mente
- **Alivio de:**
 - Gases, cólicos, estreñimiento, eliminación y calambres gastrointestinales.
 - Exceso de mucosidad
 - Dolores de crecimiento, tensión muscular
 - Molestias de dentición
 - Exceso de estímulos
 - Sensibilidad al tacto, tensiones físicas y psicológicas, hipersensibilidad de la piel.
- **Relajación:**
 - Mejora de los patrones de sueño
 - Normalización del tono muscular, incremento de la flexibilidad
 - Mayores patrones de mecanismos de protección frente a la estimulación ambiental
 - Regulación de los estados de comportamiento, momentos de tranquilidad
 - Incremento de la capacidad de autoequilibrio
 - Reducción del nivel de estrés de y hormonas de estrés (cortisol y norepinefrina), aumento de hormonas relajantes (oxitocina y serotonina), aumento de dopamina
 - Reducción de la hipersensibilidad y la hiperactividad
 - Disfrute de un "descanso" positivo

BENEFICIOS PARA LOS PADRES

- Mejor comprensión de su bebé, observar y respetar sus señales
- Fomento del vínculo afectivo
- Facilitación apego seguro

Teléfono de contacto: (+34) 91 134 23 04
E-mail de contacto: info@grupodiada.es



Diada

• Incremento de autoestima y confianza



- Mejora en habilidades de crianza
- Actividad positiva
- Involucración de la figura paterna de manera temprana
- Tiempo de calidad
- Reducción de hormonas del estrés y aumento de hormonas de relajación
- Relajación, mejora sueño
- Estimula la lactancia materna
- Disminuye depresión postparto
- Encuentro con otros padres (aspecto social)

LA IMPORTANCIA DE PEDIR PERMISO

Fuente: Elena Domínguez Béjar

Cuando trabajamos con familias para ayudarles a incorporar la práctica de masaje a sus bebés, uno de los puntos clave es la importancia de pedir permiso.

A algunas familias les resulta gracioso, e incluso ridículo pedirle a un bebé que *en teoría* aún no te puede contestar si le apetece recibir un masaje. Bajo mi punto de vista, estas reticencias tienen de fondo una idea socioculturalmente muy alimentada de que los bebés carecen de empatía, capacidad de entender y expresar sus emociones. Hay quien va mucho más allá al afirmar que los bebés, hasta cierta edad, no poseen la capacidad de sentir. Prueba de ello son algunos paradigmas pseudocientíficos que proponen métodos para enseñar a los bebés a dormir aún a base de sudor y lágrimas por parte de las criaturas. Pero sobre este tema del paradigma de la crianza de separación hablaré en otro artículo pues es un tema muy extenso.

Pese a lo extraño que pueda parecer, existen numerosas evidencias científicas que avalan la capacidad de comprensión en los bebés incluso dentro del útero. Por eso, pedir permiso, supone una clave importante para comenzar a practicar masaje infantil. Es fundamental pedir permiso y solicitar explícitamente una interacción amorosa.

¿Por qué pedir permiso antes de comenzar el masaje?

Pedir permiso avisa al bebé sobre una nueva experiencia que va a recibir, sobre algo en lo que va a estar implicado. Esto muestra atención, les hacer ver que son importantes. Pero sobre todo ayuda a los padres a acostumbrarse a no dar por hecho que sus deseos o voluntades siempre van a coincidir con los de su bebé. Es un entrenamiento en ese sentido, y se puede aplicar en otros momentos o situaciones de sus vidas.

Teléfono de contacto: (+34) 91 134 23 04
E-mail de contacto: info@grupodiada.es



Muestra respeto y predispone a interacciones consentidas. A la larga, cuando los bebés dejan de serlo y crecen para ser niños y adolescentes, nos gustará saber que cuentan con la habilidad de diferenciar entre tacto agradable y desagradable, entre tacto consentido y tacto no permitido. La práctica respetuosa de masaje infantil ayuda a los niños y las niñas a distinguir.

Preguntarles si les apetece o si les gusta, les ayuda a ver que no tienen por qué permitir algo que no les agrada. El masaje infantil en este sentido es una herramienta privilegiada para la prevención del abuso sexual infantil.

Pedir permiso ayuda a padres y madres a preparar al bebé para la interacción, y a prepararse ellos/as mismos/as. Ayuda a madres y padres en la escucha hacia la comunicación no verbal. El poder de las miradas, las sonrisas, el llanto... Los bebés responden de muchas formas a lo que les está sucediendo y lo que están sintiendo. Existen diferentes estados de comportamiento y señales que nos envían los bebés, aprender a reconocerlos es fundamental para instaurar una práctica satisfactoria de masaje infantil. Si padres y madres se muestran con motivación hacia la observación, sus bebés recibirán el mensaje de que son importantes, de que lo que opinan o expresan cuenta para algo... Este aprendizaje perdurará y favorecerá un correcto desarrollo de su autoestima.

Todos estos aspectos tienen múltiples repercusiones en etapas posteriores del desarrollo, pero bien es cierto que comienzan a forjarse desde el mismo útero, desde las primeras experiencias y hasta el desarrollo evolutivo superior.

Pedir permiso favorece la formación de una personalidad estable y segura. De ahí que sea tan importante saber hacerlo de una forma apropiada y mostrarse receptivos hacia las respuestas. Saber respetar un "NO" rotundo (sea con palabras en niños más mayores o con gestos, posturas y sonidos en los bebés) a la pregunta de ¿quieres un masajito? Es muy importante ya que ayuda a establecer límites. Quizá buscando otro momento más apropiado o modificando algunas condiciones, se muestre la predisposición que esperamos y aparezca el "SI" a la pregunta formulada.

Reflexiones:

- ¿Cómo os sentís cuándo alguien ha elegido por vosotras? ¿Cómo habéis actuado?
- ¿Sois capaces de decir que No a jefes, pareja, familia, etc.?
- ¿Alguna vez habéis hecho algo que en realidad no queríais hacer?

Teléfono de contacto: (+34) 91 134 23 04
E-mail de contacto: info@grupodiada.es



Diada



LA MATERNIDAD Y LA CULPA

La culpa, siempre presente en nuestra maternidad. La culpa que arrastramos desde nuestras **infancias heridas** y plagadas de ella. La que nos hace cuestionar maternidades diferentes cuando nuestro inconsciente nos dice que, de lo contrario, nosotras seríamos malas madres, aunque nadie lo diga ni lo piense. La que nos hace cuestionarnos y fustigarnos una y otra vez por lo que pasó, pasa o, incluso, no ha pasado aún.

Winnicott tenía una frase que siempre suelo utilizar en mis talleres con las familias, cada vez que veo que la culpa asoma la cabeza: debemos ser "**madres suficientemente buenas**". **Nadie es perfecto** y el que diga lo contrario, seguramente, es el que peor está. Siempre se puede compensar y, aunque no es bueno negar lo que uno siente, no podemos quedarnos atascados en la culpa. Debemos avanzar y compensar en lo posible en lo que concierne a la crianza de nuestros hijos.

Leer, informarse, acudir a talleres de este tipo, hacer terapia, ser consciente de nuestra realidad y luchar contra la transmisión intergeneracional, en vez de dejarnos llevar por nuestro inconsciente, en la medida que podamos... son pasos valientes, responsables y loables. De nada les sirve a nuestros hijos que nos regodeemos en una falsa perfección cara a la galería o a nuestro propio miedo a admitirlo y ponerle solución, mientras luego, en casa, nuestro verdadero yo, sale a la palestra. Porque para ser consciente de la luz propia, deben admitirse las sombras.

La culpa, gestada en nuestras infancias, dependiendo siempre de lo que piensen los demás de nosotros, esos "demás" que antes fueron nuestros padres. Ahora, nosotros somos los padres, en nuestra mano está admitir y trabajar nuestras sombras para que no se conviertan en las de nuestros hijos.

Laura Perales Bermejo
Psicóloga infantil. Orientación reichiana, humanista, teoría del apego.
Colegiada M-26747

REFLEXIÓN SOBRE LA CULPA EN LA MATERNIDAD

- ¿Cómo os enfrentáis normalmente a los sentimientos de culpa en vuestra vida cotidiana?
- ¿Cuáles son vuestros miedos más grandes en relación a vuestros bebés y al cómo actuar?

Teléfono de contacto: (+34) 91 134 23 04
E-mail de contacto: info@grupodiada.es



CÓMO ENTENDER EL LLANTO DE UN NIÑO

Fuente: www.dodot.es

El llanto es la forma de comunicación más eficaz que tiene un niño. Es su manera de expresar su estado interior y de pedir atención. Existen al menos **seis tipos de llanto diferentes** en el repertorio de un bebé: hambre, fatiga, dolor, molestia, deseo de atención y desahogo. Si se registra cada tipo de llanto en un instrumento especial llamado **espectrógrafo de sonido**, se puede observar que cada uno tiene características propias.

Afortunadamente, no necesitas una máquina especial para entender a tu bebé. Las investigaciones han demostrado que una madre primeriza aprende a reconocer al menos tres de los seis tipos de llanto dentro de los 10 primeros días de vida de tu bebé.

Cómo descodificar los llantos de tu hijo. A continuación, te damos algunas claves que te ayudarán a interpretar lo que un niño trata de decirte:

"Tengo hambre".

El llanto a causa de hambre es un lamento con tono de súplica. Cesa cuando se toma al bebé en brazos, como si ya anticipara un alivio.

"Estoy cansado".

La fatiga es una señal de que tu bebé siente una sobrecarga en el ambiente que le rodea. Esto produce un llanto quejumbroso que explota a ratos, mientras tu bebé intenta controlar su estado interior. A menudo se entremezcla con intentos de chuparse el pulgar o darse vueltas en la cama. Si el bebé está en tus brazos, tal vez pase al tocarle con la boca o aparte la mirada.

"Me duele".

Un llanto de dolor se expresa como un grito agudo seguido de un breve descanso en el cual el bebé deja de respirar (llamado **apnea**), luego varios llantos angustiosos seguidos de otro grito penetrante. Un llanto de dolor continúa incluso después de que hayas cogido al niño en brazos.

"Siento una molestia".

La molestia es una forma más suave del llanto de dolor que cesa cuando se toma al bebé en brazos, se le hace eructar o se le atiende de alguna otra forma.

"Quiero atención".

Un llanto que pide atención también equivale a una súplica. Se entremezcla con conductas que buscan captar tu atención, tales como sonrisas, vocalización u otros intentos de persuadirte a interactuar.

"Estoy agotado y no sé qué hacer conmigo mismo".

El llanto de desahogo, o inquietud, ocurre al final del día y podría llamarse "llanto de irritación" o "cólico". Es un lloriqueo, que pide atención y aumenta hasta convertirse en un llanto de dolor. Considéralo como parte de la descarga normal de un sistema nervioso sobrecargado al término de un día agitado.

Teléfono de contacto: (+34) 91 134 23 04
E-mail de contacto: info@grupodiada.es



Tal vez el niño "necesite" molestar en este momento para calmarse. Si intervienes demasiado y te entran los nervios al tratar de poner fin a la situación, tal vez sólo logres prolongarla. En lugar de eso, coge al niño en brazos cada 10 o 15 minutos, dale agua azucarada y hazle eructar. Después de un rato, se tranquilizará, se dormirá y se sentirá mejor.

Cómo ayudar a tu bebé a aprender a calmarse solo.

En algún momento se hace necesario alentar a un niño a que aprenda a calmarse solo. Es aquí donde resulta práctico usar un chupete o dejar que se chupe el pulgar. Aparta un momento durante el día, cuando el niño no esté demasiado tenso para aprender y enséñale a recurrir a estas técnicas que le ayudarán a calmarse solo. Luego puedes estimularlo para que las use en otras ocasiones.

Es motivo de felicidad ver a un niño de 6 a 9 meses que ha aprendido a calmarse chupándose el pulgar, usando un chupete, una manta, un osito de peluche o un modelo de conducta especial que le ayude a tranquilizarse. Una reacción de este tipo en el bebé indica que ha recibido mucho amor y, en consecuencia, ha desarrollado recursos internos de los que se vale cuando se siente solo o angustiado. Un niño que no ha recibido atención no aprenderá a depender de su entorno ni de sí mismo para consolarse. Dichos niños emanan una amargura que incluso se puede escuchar en su llanto.

El llanto y el desarrollo.

El llanto incluso se puede asociar con cambios acelerados en el desarrollo del niño. Cuando ocurren estos cambios, es posible que el niño experimente un retroceso y se agobie o se desorganice fácilmente. Estos momentos se llaman "**puntos de ruptura**". Tal vez los padres tengan dificultad para comprender este tipo de llanto y reaccionen en forma desmedida. Si los padres se involucran en forma demasiado desesperada, pueden aumentar la cantidad y la intensidad del llanto del bebé.

Algunos padres rondan constantemente a su niño, especialmente si éste ha estado enfermo o ha tenido un comienzo difícil en la vida o si ellos han perdido un hijo antes. Como resultado, el niño nunca experimenta frustración. Los padres tratan de hacer todo por su pequeño y nunca le permiten tener la percepción de lo que significa tranquilizarse solo, de adquirir esa importante sensación de "*Lo hice yo solo*". Esta sensación es esencial para la imagen de sí mismo que tendrá un niño en el futuro y el sentido de sus propias capacidades.

Artículo realizado por el Dr. T. Berry Brazelton.

- ¿Qué necesitáis vosotras antes de iros a dormir? (un abrazo, un beso, dar buenas noches, etc...)
- ¿Qué necesitáis de los que os rodean cuando tenéis un problema, una preocupación o un malestar?

Teléfono de contacto: (+34) 91 134 23 04
E-mail de contacto: info@grupodiada.es



CLAVES PARA ENTENDER A UN BEBÉ QUE SÓLO QUIERE ESTAR EN BRAZOS

Por Mónica Serrano Muñoz / Fuente: www.elbebe.com

Querer estar en brazos es natural en los bebés, pero, en ocasiones, los padres han tratado de evitar cogerlo porque han creído que se malcriaría. Realmente, el bebé pequeño necesita estar en brazos. En ocasiones esto resulta incompatible con el resto de tareas de los padres. Te ofrecemos algunos consejos para responder al bebé que quiere estar siempre en brazos.

A la mayoría de los bebés les gusta estar en brazos, especialmente a los bebés de pocos meses. No obstante, hay bebés que reclaman más contacto físico que otros. Esto depende del **temperamento** propio de cada uno.

Así pues, algunos bebés no toleran que se les deje en la cuna, en el cuco o en una hamaquita. Piden **estar en brazos** la mayor parte del tiempo. Los padres de los bebés de estas características, muchas veces no saben cómo actuar ante las constantes demandas de su bebé.

Algunas personas recomiendan dejar al bebé llorar hasta que se acostumbre a estar en la cuna o el cuco, pero ésta es una forma muy poco beneficiosa para el **desarrollo afectivo del bebé**. Así se le está enseñando a resignarse a que no respondan a sus necesidades, pero todavía no puede entender por qué.

En realidad, el bebé que reclama constantemente que lo cojan en brazos está expresando una necesidad de afecto y protección.

Necesita que sus padres respondan a esta necesidad para poder construir su confianza en el mundo que le rodea. Por lo tanto, **es importante que los padres ofrezcan al bebé el afecto que éste necesita**. Tomarlo en brazos, acunarlo, acariciarlo, etc. son expresiones de afecto necesarias para el desarrollo adecuado del área emocional del bebé, de su autoestima y de la seguridad en sí mismo y en su entorno.

Así pues, **el bebé que reclama mucho contacto físico debe ser atendido**. Pero estos reclamos, en muchas ocasiones, suponen un problema para los padres. Lógicamente, los padres tienen muchas tareas además de tener cerca de su bebé. Para poder responder a las necesidades del bebé y que esto interfiera lo menos posible con el resto de tareas de los padres, desde Elbebe.com proponemos algunas ideas.

Teléfono de contacto: (+34) 91 134 23 04
E-mail de contacto: info@grupodiada.es



¿Cómo responder al bebé que reclama estar en brazos?

Estas son algunas ideas para los bebés que reclaman estar siempre en brazos:

- Para poder tener contigo a tu bebé mientras haces las tareas de casa, es muy útil **usar un fular portabebés o una bandolera**. En ellos, el bebé está tranquilo y tú puedes moverte por la casa con los brazos libres para realizar tus tareas. Evidentemente, es importante no tener al bebé en el fular mientras se cocina, por el riesgo a sufrir algún tipo de accidente.
- Si el bebé rechaza el cuco o **cochecito de paseo**, **la mochila portabebés puede ser muy útil**. Salir a la calle con el bebé dejará de ser un problema, puesto que, en la mochila, los bebés que no quieren ir en el cochecito suelen estar muy calmados.
- En el caso de los bebés que no quieren dormir en su cuna, **la familia puede plantearse la opción del colecho**. El colecho supone que el bebé duerma en la cama con sus padres. Se trata de una decisión propia de la pareja. Si los padres están de acuerdo con esta opción y se siguen las pautas de seguridad adecuadas, el colecho es una solución para que el bebé duerma con la tranquilidad y placidez que le falta en la cuna.
- Del mismo modo, **el fular, la bandolera o la mochila son adecuados para relajar al bebé**, e, incluso, para que las **siestas diurnas** las haga en ellos. Muchos bebés se duermen en el portabebés pegados al cuerpo de su madre o de su padre porque allí están cómodos, tranquilos y seguros.

¿Cuándo necesitará menos brazos?

Los bebés que reclaman mucho contacto físico y afecto necesitan **madurar y desarrollarse para ir siendo cada vez más independientes**. Es fundamental **respetar su ritmo de evolución** para que puedan adquirir la seguridad y confianza que necesitan.

Pero no siempre querrán estar todo el tiempo en brazos. A medida que vayan creciendo y adquiriendo habilidades motoras, de pensamiento y de comunicación más sofisticadas, irán necesitando cada vez menos el contacto físico cercano y constante con sus padres. **Poco a poco irán interesándose por su entorno**, por los juguetes, etc. y su atención se irá descentralizando de los brazos de sus padres.

¿Son menos autónomos los bebés criados en brazos?

El desarrollo de la autonomía del bebé debe entenderse como un proceso evolutivo, que avanza acorde a la maduración y el crecimiento del bebé. La fase en brazos forma parte de la primera etapa de este proceso. Después, a medida que desarrolla sus habilidades motrices, cognitivas y de comunicación, el bebé va adquiriendo cierta autonomía, que aumenta a medida que pasa el tiempo.

Teléfono de contacto: (+34) 91 134 23 04
E-mail de contacto: info@grupodiada.es



Algunos padres temen que coger al bebé en brazos les hará dependientes...

Cuando se trata de crianza de bebés, la autonomía es una capacidad que suele preocupar a los adultos que rodean al pequeño.

Todos hemos oído alguna vez comentarios del tipo "No cojas al bebé, que se malcría" o "No le tomes en brazos, que se acostumbra". Estos comentarios se relacionan con la adquisición de autonomía del bebé. Algunos adultos temen que los bebés que suelen estar en brazos se conviertan en adultos dependientes. Creen que fomentar la separación física del bebé y su madre promueve la autonomía e independencia del bebé.

Estas creencias generan dudas a algunos padres y les impulsan a evitar coger a sus bebés, a mantenerlos en cunas, tronas o hamaquitas desde muy pequeños para que no se acostumbren a los brazos.

Esto, muchas veces, supone mucho malestar para el bebé, que llorará reclamando que lo cojan. También generará mucha incomodidad y tristeza a los padres, que no podrán responder al llanto de su bebé para no "malcriarle".

¿Tomar al bebé en brazos le convertirá en un niño dependiente?

El **desarrollo de la autonomía del bebé debe entenderse como un proceso evolutivo**, que avanza acorde a la maduración y el crecimiento del bebé.

Durante el primer año de vida, **a medida que se desarrolla la psicomotricidad del bebé, también se va desarrollando su autonomía**. La capacidad de mantenerse sentados, manipular objetos y desplazarse reptando o gateando abre al bebé un mundo de posibilidades de exploración y experimentación incompatible con estar siempre en brazos.

Así pues, el tomar en brazos a los bebés cuando lo necesitan o reclaman no crea niños dependientes. Poco a poco, **estos bebés irán sintiéndose cada vez más seguros en su entorno y desarrollando su autonomía de una forma gradual, natural y feliz**.

Responder a los reclamos de contacto físico del bebé permite que éste conozca el mundo que le rodea desde un **entorno seguro, tranquilo y en el que confía**, que son los brazos de su madre. Después, el bebé podrá pasar ratitos sentado cerca de su madre jugando o manipulando objetos. Más tarde, será el bebé el que quiera alejarse de su madre durante períodos breves de tiempo para investigar y explorar su entorno.

Así pues, negarle al bebé el contacto físico para garantizar el buen desarrollo de su autonomía es un error. **El bebé necesita tiempo y maduración para poder empezar a comportarse con cierta independencia**.

Estar en brazos de sus padres es esencial para que el bebé adquiera la **confianza básica en el mundo** y, después, poder desarrollar su autonomía sintiéndose seguro.

Teléfono de contacto: (+34) 91 134 23 04
E-mail de contacto: info@grupodiada.es



¿Por qué quieren estar en brazos los bebés?

Generalmente, los bebés reclaman estar en brazos de sus padres desde el nacimiento. La necesidad de contacto y afecto del bebé es tan importante como cualquier otra de sus necesidades básicas. Que esta necesidad sea respondida permitirá al bebé construir la confianza y seguridad básicas en el mundo que le rodea.

Coger al bebé en brazos le proporciona seguridad.

Todos hemos podido observar que los bebés, generalmente, quieren estar en brazos. Reclaman que su madre o su padre les tome en brazos. Esto les consuela cuando están tristes y les aporta mucho bienestar.

Pero en nuestra cultura, muchas veces, se teme tomar al bebé en brazos por miedo a "malcriarlo". En muchas ocasiones, las personas cercanas al bebé y a su madre comentan que no se debe coger al bebé en brazos porque "se va a acostumbrar" o a volverse dependiente.

Esta tendencia a recomendar no coger a los bebés puede causar muchas dudas a la madre y mucho malestar al bebé.

Cuando nacen, los bebés pasan de un entorno cálido, tranquilo y confortable, que es el útero materno, a un mundo nuevo, desconocido. En este nuevo entorno, los bebés necesitan sentirse seguros, protegidos. Y esa sensación de seguridad la aporta el contacto con su madre.

Estar en brazos de su madre o de su padre proporciona al bebé seguridad, comodidad, tranquilidad y bienestar. Pero en nuestra sociedad disponemos de una gran variedad de artículos (cochecitos, cunas, hamacas...) que surgen para facilitar la vida a los adultos, pero también suponen una barrera física entre el bebé y sus padres.

En muchas ocasiones, cuando su madre o su padre lo deja en la cuna, trona o moisés, el bebé llora desconsolado, rechaza estar en ellos. Lógicamente, el bebé prefiere la cercanía y el calor de sus padres que estar solo en una cuna, por ejemplo.

Para los padres también es difícil dejar a su bebé en su cuna o cochecito y verle llorar desconsolado. Pero muchas veces, por el miedo a "malcriarlo" lo dejan llorar en vez de tomarlo en brazos.

¿Por qué quieren estar en brazos los bebés?

De forma **innata**, el bebé busca **la protección que le garantice su supervivencia**. Esta protección la encuentra en los brazos del adulto. El bebé pequeño depende del adulto para alimentarse, desplazarse, protegerse del frío o del sol; es decir, depende del adulto para sobrevivir. Por lo tanto, es lógico que busque la proximidad con el adulto.

Teléfono de contacto: (+34) 91 134 23 04
E-mail de contacto: info@grupodiada.es



Diada



Los primeros humanos no poseían ni cunas, ni cochecitos, ni hamacas. Cargaban a sus hijos en brazos y los mantenían cerca de sí para protegerlos de cualquier amenaza. Por tanto, parece razonable pensar que los bebés están **predispuestos a reclamar la proximidad física** con el adulto.

Del mismo modo, **las madres estarían predispuestas a responder al reclamo de sus bebés**, protegiéndoles, estando cerca de ellos. Por lo tanto, cuando una madre se reprime y no toma en brazos a su bebé cuando éste le reclama, está actuando en contra de su instinto y esto le genera malestar y sentimientos de culpa. Aunque esté actuando con la intención de "educar bien" a su bebé, a ninguna madre le agrada ver a su hijo llorar.

El miedo a crear niños dependientes

Muchas personas creen que los niños criados en brazos serán, el día de mañana, adultos dependientes.

Esto no es así. Durante los primeros meses de vida, los bebés necesitan contacto físico muy continuado con el adulto (podríamos decir que casi permanente). Este contacto les permite adquirir **seguridad en su entorno, construir la confianza básica en el mundo que les rodea**.

Así, a medida que van creciendo y su desarrollo cognitivo y motriz se lo permite, irán necesitando menos proximidad física con el adulto para orientarse hacia la exploración de su entorno, impulsados por su curiosidad innata. Si los bebés se sienten seguros y confiados en su mundo, podrán ser más independientes, puesto que tendrán menos miedos.

Por lo tanto, **permitir a los bebés tener seguridad y confianza en el mundo que les rodea a base de responder a su necesidad de contacto les permite, en el futuro, actuar de forma independiente**.

Reflexión:

-¿Cómo os sentís con el contacto físico?, ¿cómo aceptáis el ser abrazad@s?

-¿Un abrazo os hace sentir débiles o fuertes?

Teléfono de contacto: (+34) 91 134 23 04
E-mail de contacto: info@grupodiada.es



Diada



CÓMO SE CREAN LAS EMOCIONES DEL BEBÉ

LOS PADRES PUEDEN ENSEÑAR AL NIÑO A SACAR PARTIDO DE SUS EMOCIONES

Una de las funciones más importantes de los **padres** es desarrollar adecuadamente el **aprendizaje emocional** de sus **hijos**: un buen desarrollo de las emociones generará en su hijo los pilares básicos para un buen desarrollo cerebral y una buena adaptación social. Cuando nacemos, no lo hacemos con un repertorio emocional completo, sino más bien todo lo contrario. Es necesario que los procesos de maduración y aprendizaje realicen el desarrollo de las capacidades previas y necesarias que permitan que las emociones vayan aflorando.

Durante las **primeras semanas** de vida no aparecen verdaderas reacciones emocionales, aun cuando puedan aparecer gestos que nos hagan interpretar erróneamente su existencia. Los recién nacidos sólo son capaces de expresar el **dolor** físico. El aprendizaje, la imitación de las personas mayores, la identificación empática y la educación van estimulando a los niños, a medida que crecen, a que respondan a los impulsos agradables o desagradables.

A los **tres primeros meses** de vida, los procesos madurativos y de aprendizaje ya permiten la aparición de las emociones primarias: sorpresa o interés, alegría, asco, tristeza, ira y miedo.

Entre los **dos años y medio** y los tres, el niño toma conciencia de su identidad personal, es decir, de que es un ser diferente y diferenciado del entorno: a partir de ese momento puede empezar a tener emociones sobre sí mismo como la envidia, la empatía o el azoramiento.

Posteriormente, cuando aprende y asume las normas de comportamiento social, sus emociones pueden referirse a sus propios actos, sintiendo orgullo, vergüenza o culpabilidad. Los estudios de la investigación, dejan claro que los niños mejoran cuando los padres consolidan, apoyan y animan su desarrollo emocional.

Los padres tienen que desarrollar desde la más tierna infancia una adecuada utilización de las emociones como instrumento de interacción con el entorno y con otras personas. Así, los bebés generarán pautas de comportamiento adecuadas ante situaciones determinadas, sacando provecho de las emociones.

Teléfono de contacto: (+34) 91 134 23 04
E-mail de contacto: info@grupodiada.es



De esta forma se consigue que los niños sean individuos con estabilidad emocional, evitando desórdenes de la conducta y depresiones. En definitiva, se trata de hacer un uso inteligente de las emociones desde que somos pequeños. ¿Cómo? Cuidando el proceso de desarrollo emocional para potenciar las sensaciones positivas.

CÓMO SON LAS EMOCIONES DE LOS BEBÉS

Uno de aspectos más importantes en el desarrollo de las emociones es que los padres conozcan cómo se producen las emociones de los bebés. Las emociones se pueden detectar desde el mismo momento en que surgen mediante la observación de la expresión facial y, posteriormente, mediante otros síntomas conductuales. Los niños pueden no mostrar sus reacciones emocionales en forma directa, pero lo harán indirectamente mediante la inquietud, fantasías, el llanto, dificultad en la respiración...

Por ejemplo, antes de los seis meses, responden al miedo llorando. A partir de esta edad, aparece el miedo sin llanto: intentan huir, esconde la cabeza o se tapan los ojos para no ver lo que les produce miedo, buscan a su cuidador para que les proteja y les tranquilice, o recrean una situación que los calme, como chuparse el dedo. Una vez que evitan el llanto, dejan de sufrir.

Para esto los padres deben saber que los neonatos tienen unas emociones con gran intensidad ante cualquier situación que les sorprende por muy nimia que sea. Con la edad y el aprendizaje estas emociones se van poco a poco adaptándose y disminuyendo de intensidad, por lo que los padres tienen que valorar el tiempo en el que el niño consigue controlar sus emociones a lo largo de la niñez.

En niños que tardan mucho en controlar las emociones, con una gran inmadurez en las mismas, se exige un cuidado especial por parte de los padres para mejorar dicho comportamiento emocional. A partir de los seis meses, la reacción emocional debería ir moldeándose poco a poco con el aprendizaje. Los padres deben mirar no sólo lo que el pequeño dice, sino todo su cuerpo, escuchar las indirectas en el tono de voz de un niño, buscar pistas en su cara...

Teléfono de contacto: (+34) 91 134 23 04
E-mail de contacto: info@grupodiada.es



EL CEREBRO CRECE HASTA LOS 25 AÑOS

Los avances realizados en el campo de la neurociencia, nos permiten afirmar que el cerebro del niño no para de crecer y desarrollarse hasta los 25 años. La neuroplasticidad significa la estructuración de la circuitería cerebral durante este período de crecimiento cerebral, depende en gran medida de las experiencias diarias del niño. Durante este periodo, las influencias ambientales actúan de forma potente sobre el cerebro en crecimiento, moldeando los circuitos sociales y emocionales.

Los niños que están bien nutridos y cuyos padres ayudan a aprender cómo calmarse cuando están enfadados, por ejemplo, parece que desarrollan circuitos cerebrales más potentes para manejar el estrés y la angustia. Aquellos niños cuyos padres actúan en este sentido de forma negligente, serán más propensos a dejarse llevar por impulsos agresivos y a tener problemas para calmarse cuando están enfadados.

NIÑOS EMOCIONALMENTE INTELIGENTES

Los estudios demuestran que los niños que son "**emocionalmente inteligentes**", tienen mayor probabilidad de sentirse seguros de sí mismos, mejoran en escuela, tienen pocos problemas de comportamiento, gozan de un mejor estado de salud, consiguen llevarse mejor con los amigos y, además, y resisten mejor a los problemas familiares de sus padres.

El conocimiento de las emociones de un niño es el fundamento para una relación sana. Los padres y los cuidadores que contemplan las emociones de los niños están en una posición mucho mejor para ofrecer la ayuda en los momentos difíciles de sus hijos, cuando aparece en ellos la cólera, la tristeza y la frustración. También están en mejor posición para disfrutar junto a ellos los momentos maravillosos de la alegría, de la felicidad, como, por ejemplo, compartir la risa. El sentido empático de los padres y cuidadores es el fundamento esencial en el proceso de dirigir el desarrollo emocional total del niño.

Tomas Ortiz Alonso. *Catedrático-Director del Departamento de Psiquiatría y Psicología Médica.*
Facultad de Medicina. Universidad Complutense de Madrid

Reflexión: ¿Alguna vez habéis tenido que alejaros de alguien que "os estresaba", ¿os ha costado estar cerca de alguien triste", ¿cómo manejaís vuestras emociones?

Teléfono de contacto: (+34) 91 134 23 04
E-mail de contacto: info@grupodiada.es



Diada



NIÑOS DESCALZOS, NIÑOS MÁS FELICES

Fuente: www.bebesymas.com

Hace un tiempo ya os explicamos cuáles eran las posibles razones de que los niños se descalzaran tan a menudo. A pesar de ello, los padres muchas veces **insistimos en ponerles los zapatos**, incluso cuando no los necesitan, porque no caminan.

Sabíamos lo cómodos y felices que están los niños explorando sus pies descalzos. Ahora, un estudio señala que la costumbre de calzar precozmente a los bebés y los niños puede afectar negativamente a su desarrollo y que, por contra, **los niños descalzos desarrollan mejor su inteligencia**:

En la actualidad hay una tendencia a calzar a los niños precozmente. Existen calzados denominados calzado para preandantes y calzado para gateo. En este artículo se pretende ofrecer argumentos científicos que justifiquen la necesidad de dejar descalzos los pies de los bebés no andantes. Como método se ha utilizado el análisis y lectura crítica de distintas fuentes bibliográficas en relación al desarrollo psicomotriz del niño, tratados de neurología y las principales Teorías sobre el desarrollo de la inteligencia en el niño. Encontramos que el movimiento físico y el estímulo sensorial del bebé a través de los pies descalzos es factor de aceleración de maduración, del desarrollo propioceptivo y del desarrollo intelectual del niño.

Así comienza el estudio, titulado "**Podología preventiva: niños descalzos igual a niños más inteligentes**", elaborado por Isabel Gentil García, Profesora de la Escuela Universitaria de Enfermería, Fisioterapia y Podología de la Universidad Complutense de Madrid.

En él, se hace una crítica a la profusión de publicidad y comercios de calzado para "preandantes", así como a la excesiva recomendación pediátrica de calzar a los bebés. En su opinión, este acto solo debería ser necesario con el fin de abrigar los pies, y como demostración ofrece argumentos científicos que justifican la necesidad de dejar descalzos los pies de los bebés no andantes, a través de un enfoque interdisciplinar.

¿POR QUÉ SON TAN IMPORTANTES LOS PIES DEL BEBÉ?

Desde el punto de vista del desarrollo neurológico y de la sensibilidad táctil, los pies del recién nacido tiene una sensibilidad mucho más fina que la de la mano hasta los ocho o nueve meses.

Teléfono de contacto: (+34) 91 134 23 04
E-mail de contacto: info@grupodiada.es



Diada



Por ello en los primeros meses **los pies tienen una función esencial**: informar del mundo exterior al bebé, que toca con ellos todo lo que tiene a su alcance, los manipula con sus manos y los lleva a la boca donde las terminaciones nerviosas sensitivas son mayores. A partir de esta edad el pie de forma gradual pierde este tipo de sensibilidad.

El hecho de calzar continuamente a los bebés que no caminan les priva de información táctil y la percepción de la posición y movimiento de los pies en relación con el espacio, que juegan un papel importante en el sistema nervioso central. Por ello para la maduración de las habilidades motoras son necesarios el desarrollo de la coordinación visual manual y la adquisición de estas informaciones táctiles y perceptivas.

El estudio además se basa en las etapas de Piaget de desarrollo de la inteligencia, centrándose en la primera, en la etapa sensomotriz (desde el nacimiento a los dos años), cuando son importantes la manipulación, el movimiento y aprender a organizar de forma hábil la información sensorial. Se adquiere la primera noción del yo, del espacio, del tiempo y la idea de causalidad.

Sin duda los pies, como receptores privilegiados, **contribuirían a un mejor desarrollo de la inteligencia del bebé**, y ello es así porque la inteligencia se desarrolla mediante:

- La maduración del sistema nervioso, esto es la capacidad de diferenciar y discriminar cada vez un mayor número de estímulos y tiene que ver con la diferenciación de las células nerviosas.
- La experiencia de interacción con el mundo físico, esto es la manipulación, el manejo de los objetos. Significa conocer el funcionamiento de los objetos a través de manipular con ellos. El desarrollo de la inteligencia no sería posible sin esa manipulación, pues la maduración del sistema nervioso no es independiente de la experiencia. Junto a las manos y la boca, los pies también tienen un papel fundamental.
- La necesidad de aprender. La mente humana tiende al equilibrio cognitivo. Cada vez que hay un estímulo exterior que no comprendemos tendemos a comprender. El sistema cognitivo tiende a buscar nueva información para reequilibrar, por eso el interés por aprender tiene que ver con buscar estructuras de conocimiento cada vez más complejas y estables.

Además de Piaget la autora se centra en otros autores para demostrar su teoría, y es que al final todos coinciden que el desarrollo es fruto de una compleja interacción entre el ambiente y el organismo y que uno de los factores ambientales que más interviene en su desarrollo es el propio cuerpo y su autoconocimiento. Una de las imágenes más graciosas que descubrimos del bebé hacia los tres meses es que se mira y se toca las manos y los pies con curiosidad. Empieza a descubrir su cuerpo, y **los zapatos en buena medida le restan sensibilidad, movimiento...** A partir de los seis-siete meses, los bebés se suelen llevar los pies a la boca en ese proceso de autoconocimiento y aportando nuevas sensaciones y experiencias motoras que contribuyen al desarrollo de su inteligencia.

Teléfono de contacto: (+34) 91 134 23 04
E-mail de contacto: info@grupodiada.es



Diada



Además, el hecho de apoyar el pie descalzo en todo tipo de superficies, también irregulares, contribuye al desarrollo muscular. El calzado denominado preandante o el calzado para el gateo impide recibir sensaciones, además añade un peso excesivo a los pies impidiendo que se muevan libremente. Todo ello explica por qué los niños, cuando tienen un mayor control de su cuerpo, se quitan los zapatos continuamente.

Unos calcetines valdrían para que no tuvieran frío, aunque si los bebés se suelen llevar los pies a la boca no son convenientes, y de todas formas aprenden muy rápidamente a quitárselos también. Y, como comenté hace tiempo, considero que los zapatitos para bebés son muy bonitos, pero poco útiles, mis hijas los llevaron realmente poco, también por el tema del precio: probablemente sean las prendas más caras en relación a su tamaño.

En definitiva, el estudio concluye que **calzar a los más pequeños cuando aún no saben caminar puede perjudicar su desarrollo**, y que esos zapatos "preandantes" no tienen justificación. Parece esta una nueva razón para dejar que los niños, si no hace frío, vayan descalzos por casa, aunque nos bastaba con ver lo cómodos y lo contentos que estaban explorando los pies, ¿no os parece?

CÓMO RELAJARME CON MI BEBÉ

- Colócate en una posición cómoda con tu bebé en brazos o cerca de ti. Pon una mano en tu corazón y la otra sobre el bebé, inspira y expira. Intenta sincronizar tu respiración con la suya. Repite, al menos, dos o tres respiraciones.
- Visualización. Con tu bebé en brazos o conectado con él mediante el tacto, visualiza una imagen y haz un recorrido con tu bebé. Si quieres puedes contarle ese recorrido como un cuento en el que los dos sois protagonistas. Un ejemplo:

Estáis sentados en un prado verde.....el color verde de ese prado es un color especial, porque vosotras y vuestro bebé sois quienes le habéis puesto color, y ese color tiene un tono, un brillo especiales...Estáis sentadas sobre la hierba y el sol refleja en vuestro cuerpo, la sensación es de calor. No hay prisa, solo tranquilidad. Vuestro bebé está en vuestros brazos y comenzáis a tener la sensación de flotar. Estáis seguros, porque os rodea una poderosa pompa de jabón que os traslada con la brisa del viento...Ahora os ha trasladado a otro bello lugar, es un lugar especial porque sólo es vuestro y de vuestro bebé. La burbuja os deposita sobre la suavidad del suelo, y todo el estrés se va...sólo quedáis vosotras y vuestro bebé: paseando, nadando, tumbados, disfrutando del momento. Ahora comenzáis a sentir vuestra respiración y sentís que la tranquilidad os envuelve...poco a poco, encontráis el momento de abrir los ojos y de volver al presente...poco a poco volvemos a conectar. Estamos en un curso y vamos a comenzar a hacer masaje del bebé...

Teléfono de contacto: (+34) 91 134 23 04
E-mail de contacto: info@grupodiada.es



- Música y relajación. Canción de cuna. Escuchad juntos "Ami Tomake". Significa: "Te amo mi precioso bebé". Puedes cantarla si quieres. La letra es: "Ami Tomake, bhalobashi, baby". En lugar de decir "baby" podéis decir el nombre de vuestro bebé.
- Música, movimiento y relajación. Poned una música de nada o música instrumental y bailad o dejáros llevar en movimiento con vuestro bebé. Podéis hacerlo sentadas o de pie. Transmitir vuestra tranquilidad de compartir ese momento único con él.
- Manos que reposan. Apoyad vuestras manos sobre el bebé para calmarle. Vuestras manos expresan que todo va bien y que estáis ahí. No tengáis prisa. Si hay agitación, dejan las manos reposando sobre él siempre que él lo acepte. Cuando hay mucha agitación, es mejor apoyar manos sobre piernas o pies, o quizás brazos, que son zonas menos sensibles. De todos modos, él os indicará en que zonas se siente más cómodo. Es lo mismo que se usa antes de comenzar el masaje.
- Toques de relajación. Podéis dar toques en piernas o brazos para que el bebé se relaje si está muy tenso. Guiadle verbalmente, y sonreíd o alabarle cuando se relaje. Es una forma de enseñarle la diferencia entre tensión y relajación. También lo usamos en el masaje.
- Por último, dejáros llevar por vuestra propia forma de relajaros en la vida cotidiana y compartid esos momentos con vuestro bebé. Conectaréis y conseguiréis sincronizar vuestra calma.

UN POCO DE BIBLIOGRAFIA PARA EL PRESENTE Y EL FUTURO...

- ✚ MASAJE INFANTIL. GUÍA PRÁCTICA PARA EL PADRE Y LA MADRE. Editorial Medici.
- ✚ LOS ÁRBOLES NO CRECEN TIRANDO DE LAS HOJAS. El primer año de vida del infante humano. J. Miguel Hoffman. Editorial Hoffman /CIAD.
- ✚ ¿CÓMO SE LO EXPLICO?. La educación sexual en la infancia. Manuela Mateo-Morales y Betina Represas. Editorial Síntesis.
- ✚ MINDFULNESS PARA NIÑOS. Paloma Sainz Vara de Rey. Editorial Zenith.
- ✚ ¡SONRÍE!. El libro Imagicare para sentirte genial. Editorial IMAGICARE.
- ✚ EDUCAR CON INTELIGENCIA EMOCIONAL. Cómo conseguir que nuestros hijos sean sociables, felices y responsables. MAURICE J. Elias, Steven E. Tobias y Brian S. Friedlander. Editorial DEBOLSILLO CLAVE.
- ✚ NI RABIETAS NI CONFLICTOS. Rosa Jové. Editorial Autoayuda.
- ✚ ÁMAME PARA QUE ME PUEDA IR. Jaume Soler; Merce Conangla

NOTA. Esta bibliografía no es sólo específica del masaje del bebé, es un complemento que bajo mi experiencia puede ayudar en el futuro. Si necesitas bibliografía más específica sobre algún tema, contacta conmigo e intentaré ayudarte a conseguir información sobre ello.

Teléfono de contacto: (+34) 91 134 23 04
E-mail de contacto: info@grupodiada.es